**# Genel Bakış**

Bu kitabı okuduktan sonra kadın ve erkeklerin stres durumlarında nasıl davrandıklarını ve bu durum karşısında ne yapmanız gerektiğini; partnerimize kazandırmak istediğimiz alışkanlıkları basit birkaç dil tekniğiyle nasıl kazandırabileceğimizi; mektup yöntemiyle sorunları nasıl çözeceğimizi; kadın ve erkekler için sevgi puanlarını nelerin doldurduğunu; partnerimize nasıl değerli hissettirebileceğimizi öğreneceğiz.

Kadın ve erkek arasındaki anlayış ve yaşam biçimlerini fark ederek ilişkinizi yoluna koymak istemez misiniz?

### Farkları Anlarsanız Uyumu Yakalarsınız

Kadınlar ve erkekler iletişim noktasında farklıdırlar.

Sadece iletişim noktasında değil aynı zamanda düşüncede, algıda, tepki vermede, yanıtlamada, sevgilerini gösterme ve yaşamada da birbirlerinden ayrılırlar.

Adeta Mars ve Venüs'ten gelmiş iki farklı yaratık gibidirler.

Partnerinizin sizden farklı bir gezegenden gelmiş bir yaratık türü olduğunu bildiğinizde, bir tartışma esnasında onun farklı ihtiyaç ve beklentileri olduğunu hatırladığında onu anlamak ve onunla anlaşmak çok daha kolay olacak.

Aşk ve sevgi uzun ve güzelliklerle, sürprizlerle dolu bir y ol.

Elbette bu yolda taşlar, dikenler de var.

Bud iken ve kayalıkları gerin kırgınlıklara çevirmek de, samimiyet ve güven kaynağına çevirmek de senin elinde.

**# Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten**

Erkeklerin Mars'ta kadınların Venüs'te yaşadığını hayal edin.

Yıllar önce Mars'ta yaşayan erkek cinsi teleskopla gezegenleri incelerken Mars'ta yaşayan kadın cinsini gördü.

Onları görür görmez içlerinde hazır bulunan bir duygu uyandı ve hemen uzay gemilerine binerek Venüs'e uçtular.

Venüslü kadınlar bu anı daha önceden bekliyor gibi onları büyük bir samimiyet ve sıcaklıkla karşıladılar.

Aralarında sihirli bir aşk başlamıştı.

Beraber oldukları her andan zevk alıyorlar, birbirlerinden ayrılmak istemiyorlardı.

bazı farklılıklar olsa da ayrı dünyalardan olduklarını bilerek bu farklılıkları da seviyorlardı.

Yıllar boyu sevgi ve huzur içinde yaşadıktan sonra beraber dünyaya uçmaya karar verdiler.

Dünyaya uçtuklarında başta her şey çok güzeldi ancak bir sabah herkes hafızasını yitirmiş gibi uyandı.

Bütün farklılıklarını ve başka gezegenlerden geldiklerini unutmuşlardı.

O güden beri kadınlar ve erkekler çatışma yaşıyorlardı.

**# Farklılıklarımıza Genel Bir Bakış**

Partnerimiz bizi sevdiğinde, biz birini sevdiğimizde nasıl davranıyorsak onun da aynı şekilde davranacağını zannederiz.

Fakat şunları mutlaka bilmek gerekir:

Kadınlar kendilerine sorulmadan akıl vererek yönlendirirken, erkekler sorulmadan çözüm önermezler.

Erkekler sorunları olduğunda kendilerini geri çekerek mağaralarına sığınarak sessiz kalmayı yercih ederler, kadınlar ise içgüdüsel olarak kendilerini rahatsız eden şeyle ilgili konuşmak isterler.

Erkekler kendilerine ihtiyaç duyulduğunda harekete geçerek partnerine yardım eder, kadınlar ise sevildiklerini hissettiklerinde harekete geçer, teşvik olurlar.

Erkek lastik gibi kadına aşırı yaklaştığında korkar ve kendini geri atma ihtiyacı hisseder.

Kadın sabrederse erkek tekrar kendien geri dönecektir.

Kadının duygu durumu da tıpkı bir deniz gibi kimi zaman coşar, yükselir kimi zaman da söner.

Erkekler güven, benimseme ve beğeni dolu bir sevgiye ihtiyaç duyarken kadınlar şefkat, anlayış ve saygı ararlar.

Erkekler yetenekli ve yeterli olmaya, başarı ve güce değer verirler.

Her zaman kendilerini kanıtlama ve güç gösterme uğraşındalardır.

Doyumu başarıda bulurlar.

Kadın ise doyumu sevgi ve anlaşılmada bulur.

Bir erkeğin benlik bilinci sonuç alma becerisiyle tanımlanır.

Erkeğe o istemeden öneride bulunmak, onun ne yapacağını bilmediğini ya da bunu kendi başına yapamayacağını ima etmek demektir.

Yapabilir misin sorusu kadınlar için nezaket ifade etse de erkeği iter. (Kesinlikle katılıyorum. Sen yardıma ihtiyacım var de ve konuyu açıkla, ben uygun görürsem sana yardım ederim. Yardım etmiyorsam da bu, yapamayacağımdan değil, uygun görmediğimdendir.)

**# Bay Tamirci ve Ev Kalkındırma Projesi**

Kadın bir sorun yaşadığında konuşma, anlatma ihtiyacı hisseder.

İstediği şey çözüm değildir; sadece konuşmak ve rahatlamaktır.

Marslıların gezegeninde böyle bir durum söz konusu olmadığı için kadın dert anlatmaya başladığında erkek bay tamirci şapkasını takar ve onu dinlemeye başlar.

Kadın sustuğunda ise ona durum hakkında analizini yapar, eleştirir ve bir çözüm sunar.

Bunun üzerine Venüslü olan kadın onun kendisini anlamadığını düşünerek iyice sinirlenir ve hırçınlaşır.

Kadın yakınlık istemektedir erkek ise onun çözüm aradığını zanneder.

Kadın o anda erkeğin ona sarılarak, haklısın, seni anlıyorum cümlelerini beklemektedir.

Erkek ona yardımcı olmaya çalışırken kadın yönetildiğini hisseder.

Erkek çözüm önerdikten sonra kadın hala hırçınlık yapıyorsa erkek onu dinleyemez hale gelir.

(Ortada bir sorun varsa ve sen bu sorunu sürekli zihninde tekrar edip duruyorsan, zaman geçtikçe daha da huzursuz olacaksın demektir.

Sorununu çözmen için sana çözüm önerisinde bulunan adama da sinirlenip hırçınlaşıyorsan, sen beynini saksı niyetine taşıyorsun demektir.

Hadi yavrum, duygusallık arayan BEYAZ ŞOV'A GİTSİN.)

**# Venüs'te Yaşam**

Kadınlar için ilişkiler, kişisel duygularını paylaşmak ve anlaşılmak hedefe ulaşmaktan, iş hayatından daha önemlidir.

Kadınları hedeflerinden çok ilişkileri yönlendirir.

Venüslüler herş eyi konuşur.

Erkek sıkıntılı olduğu zaman kadın onun konuşmaya ihtiyacı olduğunu zannederek sürekli konuşur ve onun için çözümler üretir.

Erkek ise yardım istediği zamanlar dışında öneri istemez, sessiz kalmak ister.

Özellikle erkek çocukluğunda çok eleştirilmişse bu önerilere tepkisi sert olabilir.

Erkeği değiştirmeye çalışmak yerine onu olduğu gibi kabullendiğini ve sevdiğini göstermek onu değişime açar.

Ona sorunun kendisi değil de bir sorunun çözümü olarak yaklaşıldığında gelişir.

Bir sorun olduğunda erkek mağarasına çekilerek soruna odaklanır ve sessizce düşünür; kadın ise duyguları üzerine yoğunlaşır kendini ilişkilerine açar ve sürekli sorun hakında konuşur.

Aralarındaki farklılığı anlamayan çiftler sorunun kendilerinde olduğunu düşünerek birbirlerinden uzaklaşırlar.

Erkek mağarasındayken kadının hak ettiği ilgi ve sevgiyi ona vermesi olanaksızdır.

Sorunun çözümünü mağarasında düşünürken kadın onu dışarıda sabırla sakince bekler ve çıktığında sevgiyle kucaklarsa erkeğin sevgisi ona karşı kat kat artar.

Ancak kadınlar bu süreçte gerilir ve bazen partnerlerinin sevgisinden şüphe ederek daha büyük sorunlar ortaya çıkarırlar.

### Kadınların Konuşma İhtiyacına Erkeklerin Tepkisi

Kadın sadece içini dökmek için konuşurken erkek onun suçladığı her şeyden kendini sorumlu tutar ve suçlandığını, yetersizliğini hisseder. (Yoo hiç de kendimi sorumlu tutmuyorum; sadece karşımdakinin, ses çıkaran bozuk bir megafon olduğunu ve bir süre sonra pili bitince kapanacağını biliyorum.)

Çünkü Marslılar sorunları ya suçlamak ya da akıl danışmak için konuşurlar.

**# Karşı Cins Nasıl İsteklendirilir?**

Erkek aşık olduğunda kendinde her şeyi başarabilecek muazzam bir güç bulur.

Partnerini mutlu etmek için her fırsatı değerlendirir.

Potansiyelini ispatlama fırsatını ele geçirdiğinde en iyi taraflarını gösterir ancak başaramayacağını hissettiğinde eski bencil tavırlarına döner.

Erkek sevilmeye ihtiyaç duysa da en büyük gereksinimi sevmektir.

Sevebilmek için de ihtiyaç duyulmak ister.

İhtiyaç duyulmamak bir erkek için ağır ağır ölmektir.

Erkeğin en büyük korkusu eksik ve yetersiz olmaktır. (Katılıyorum)

Kadın aşık olduğunda fıtratı gereği elinde avucunda ne varsa vermek ister. (Olur, alırız)

Böylece erkeğin saygı ve sevgisini kazanacağını düşünür.

Ancak kadın çok fazla verdiğini fark ettiğinde mutsuz olduğu için eşini suçlamaya başlar.

Suçlamak çözüm değildir. (Yahu çözüm arayan kim ki zaten? Kadın dediğin çözümden önce kendini rahatlatmayı düşünür).

Anlayış, güven ve şefkat marslıları teşvik edecektir.

### Erkek Sustuğunda

Kadının dikkat etmesi gereken nokta, konuşmayan bir erkeğin davranışını yorumlamak ve onu desteklemektir.

Erkek sustuğunda kadın aklına en kötü ihtimalleri getirerek ilişkilerinin biteceğini düşünür ve panik yapar.

Erkek mağaraya çekildiğinde kadın kendini korkunç bir suç işlemiş gibi hisseder çünkü Venüslüler birbirlerinin ihtiyacı olduğunda asla yalnız bırakmazlar.

Aslında erkek kadını incitmek istemediği, yanlış bir şey söylemek ya da yapmak istemediği için mağarasına çekilir. (Ahhh ah)

### Aşırı İlgi Boğar

Erkek kendine acınmasından nefret eder.

"Biletin yanında mı? Cüzdanını aldın mı? Yeterli paran var mı?" gibi sorular onun kendisini güvenilmez hissetmesine sebep olur ve rahatsız olur.

(2019 yılında sert bir trafik kazası geçirdim.

İnsanların beni hastanede ve evde ziyaretime gelip "ayy çok geçmiş olsun oğlum, daha iyi olursun inşallah" demeleri aşırı sinirimi bozuyordu.

Özellikle arkamdan "görüyor musun dağ gibi adamı ne hale getirmişler" dediklerini duymak iyice öfkelendirdi ve olayı herkesten saklamaya çalışmıştım.

Acınacak duruma düşmek, erkeğin onurunu yerle bir ediyor.)

**# Marsça / Venüsçe Sözlük**

### Karşınızdakini Kırmadan İletişim Kurmanın Yolları

Kadın erkeğin sessizliğini "seni sevmiyorum, seni duymuyorum, seni dinlemeye dayanamıyorum, ben gidiyorum ve asla geri gelmeyeceğim!" olarak algılar.

Erkeğin bu mesajı yalanlamak için iki sihirli sözcüğü öğrenmesi gerekir: "geri döneceğim".

Bu mesaj çok önemlidir.

Çünkü eğer bir kadın ebeveyni tarafından itilmiş, terk edilmişse yalnız kalmaya ve terk edilmeye daha duyarlı olacaktır.

### Marsça / Venüsçe Sözlük

"Ben iyiyim"in Venüsçe çevirisi: "iyiyim, kendim halledebilirim, yardıma ihtiyacım yok, teşekkürler".

Çeviri olmadan erkeğin bu sözleri şöyle algılanır: "derdimi seninle paylaşmak istemiyorum. Senin bana arka çıkacağına inanmıyorum".

"İyiyim"in Venüsçe çevirisi: "iyiyim çünkü sorunumu başarıyla çözüyorum. Yardıma ihtiyacım yok. Yardım istersem söylerim".

Kadının çeviri olmadan anladığı: "olan bitene aldırmıyorum. Bu sorun benim için önemli değil. Eğer seni rahatsız ediyorsa bundan bana ne?".

"Hiçbir şey"in Venüsçe çevirisi: "beni rahatsız eden hiçbir şey yok, olsa tek başıma halledemeyeceğim bir sorun değildir. Lütfen daha fazla soru sorma".

Bu çeviri olmadan kadın erkeğin sözlerini şu şekilde anlar: "beni neyin rahatsız ettiğini bilemiyorum. Olanları anlayabilmem için bana sorular sorman gerekiyor".

Bu aşamada kadın yalnız kalmak isteyen erkeği anlayamaz ve sorularla onu bunaltır.

(Yeter sus artık be!)

Erkeğin kadından uzaklaşma ve yakınlaşma dönemleri vardır.

Kadın farkında olmadan erkek kendini geri çektiğinde peşinden giderek ve geri çekildiğinde onu cezalandırarak yakınlık döngüsünü bozar.

Kadının üzüntülü olduğu anlarda ihtiyacı olan en son şey birinin ona neden moralinin bozuk olmaması gerektiğini söylemesidir.

Kadının istediği, yanında olacak, onu dinleyecek ve anlayış gösterecek birisidir.

Erkek böyle durumlarda kadının neden bu kadar bezgin hissettiğini anlamasa bile sevgi, ilgi ve desteğini sunabilir.

Hiçbir şey yapmasa bile ona sadece sımsıkı sarılması ve dinlemesi yeterlidir. (Ya sabır)

Kadın zor zamanlarında desteklendiğini hissettiğinde ilişkiye güvenmeye başlar, kendini sever ve güvenir.

Kendine güvendikçe de hayatındaki sorunlarla daha güçlü bir halde başa çıkabilir.

Kadın dibe vurduğunda erkeğin onu düzeltmesi gerekmez, sabır, anlayış ve sevgisi yeterlidir.

İlişkide olumlu duygular da olumsuz duygular da özgürce, bastırmadan ve suçlamadan yaşanmalıdır.

Olumsuz duygular bastırıldığında olumlu duygular da bastırılır ve sevgi ölür.

**# Kadın ve Erkeğin İhtiyaçları**

İnsanın başkalarının sevgi depolarını doldurması ve sevgilerini tatmin edebilmesi için öncelikle temel ihtiyaçlarının karşılanması gerekir.

Kadın ilgiye, erkek güvenilmeye ihtiyaç duyar. (Önce güveni hak edeceksin)

Erkeğe güvenmek onun eşi için en iyisini istediğine ve yaptığına inanmak demektir.

Kadın anlayışa, erkek kabule ihtiyaç duyar. (Önce kabul edilmeyi hak edeceksin)

Erkek eşinin duygularını yorum yapmadan anlayışla sevgi ve saygıyla dinlediğinde kadın anlaşıldığını hisseder.

Kadın saygıya, erkek takdire ihtiyaç duyar. (Önce takdiri hak edeceksin)

Kadın bağlılığa, erkek beğenilmeye ihtiyaç duyar. (Önce beğenilmeyi hak edeceksin)

Kadın haklı görülmeye, erkek onaylanmaya ihtiyaç duyar.

Olduğu gibi kabul edilmeyen erkek hatalı davranışını mutlaka tekrarlar.

Kadın güvenceye, erkek teşvik edilmeye ihtiyaç duyar.

**# Son Özet**

Aşk sihirldir ve eğer farklılıklarımızı unutmazsak kalıcı da olabilir.

İnsanlar aşkta genelde kendi istediklerini karşı tarafa verdikleri için aşk yetersiz kalır.

Ancak doğalarında bulunan farklılıklara saygı ve kabullenme, ilişkileri sağlamlaştırır.

\*\*\*Aşk, meşk, sevgi... Böyle duygusal minnoş sözcüklerin canı cehenneme!

Bunlar geçici, akılsa bakidir. İki tarafın da birbirlerinden çıkarı olduğu için ilişki kuruluyor.

Senden bir çıkarım olmasa çeneni dinlemem.

Senden bir çıkarım olmasa aptal hareketlerini mazur göremem.

Senden bir çıkarım olmasa triplerini çekemem.(Gerçi yine de çekmiyorum).

Aynı şey kadın için de geçerli; bir çıkarı olmayan kadın, erkeğini övmez.

Çıkarı olmayan kadın erkeğini desteklemez.

Çıkarı olmayan kadın erkeğinin istediği gibi hareket etmez.

Her şey bir çıkar meselesidir: erkeğin çıkarı kadının vücudu, kadının çıkarı ise erkeğin gücü.

Güç istenci erkeklerde değil kadınlarda daha fazladır. Erkekler gücü, kadınları elde etmek için isterler.

Binlerce yıl önce bile, en güçlü ve en savaşçı askerlere en güzel kadınları ödül olarak verirlerdi.

Kadın, gücü erkekten daha çok arar çünkü kendisini güvende hissetmek ister.\*\*\*